



Opublikowano na *Kultura* (<https://kultura.gliwice.eu>)

[Strona główna](#) > Pomaszeruj dla zdrowia!

Pomaszeruj dla zdrowia!

Dodano: 21.02.2017 / **Sekcja:** / [pdf](#) ^[1]

Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Województwa Śląskiego zaprasza do wspólnego marszu z kijkami w każdy wtorek. Organizatorzy przekonują, że Nordic Walking to samo zdrowie!

Nordic Walking to dyscyplina, która staje się coraz bardziej popularna. Jej entuzjaści przekonują, że w trakcie marszu uaktywnia się 90% mięśni całego naszego ciała. Dla porównania, podczas pływania pracuje 65%, a w czasie joggingu 60% mięśni.

Marsz z kijkami jest też bardzo efektywny. W ciągu godziny można spalić nawet 400kcal, a podczas zwykłego chodu w tym samym czasie jedynie 280kcal. Ponadto nasz organizm jest lepiej dotleniony, poprawia się też sprawność układu krążenia i zmniejsza się ryzyko zawału.

Specjaliści podkreślają, że jest to sport, który może być uprawiany przez wszystkich. Zainteresowani wzięciem udziału w wydarzeniu powinni stawić się przed budynkiem Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego Województwa Śląskiego przy ul. Chudoby 10 we wtorek (21 lutego) o godzinie 11.00. Wspólne marsze będą powtarzane co tydzień. Treningi są bezpłatne. (pm)

x



© 2017 UM Gliwice - Wszelkie prawa zastrzeżone

Miejski Serwis Internetowy Gliwice ISSN 1734-5480 Projekt i realizacja:



Źródłowy URL: <https://kultura.gliwice.eu/aktualnosci/miasto-rozrywka-zycie-i-styl-sport/pomaszeruj-dla-zdrowia>